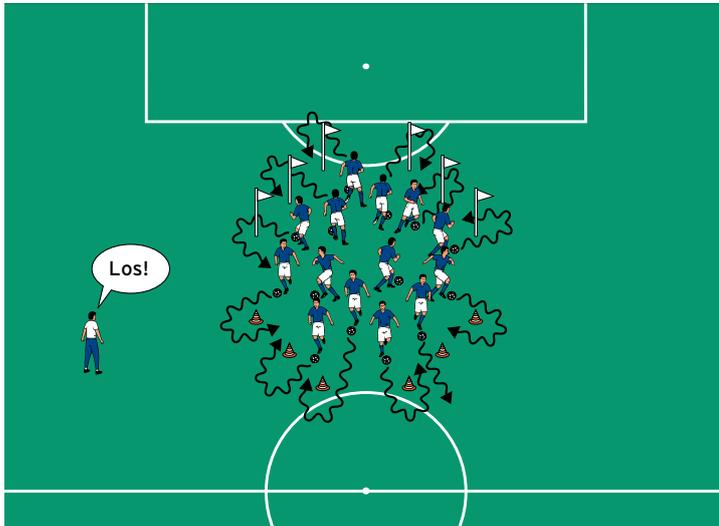


THEMA: KOMBINIEREN BIS ZUM TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Zweimal 3 Stangen und zweimal 3 Hütchen in Rautenform aufstellen, sodass ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld entsteht
- ▶ Die Spieler mit Bällen im Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln die Spieler jeweils eine Stange oder ein Hütchen.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zurück in die Feldmitte usw.

VARIATIONEN

- ▶ Jede Stange bzw. jedes Hütchen darf nur von einem Spieler umdribbelt werden. Die Spieler, die keine Stange bzw. kein Hütchen umdribbeln können, führen als Zusatzaufgabe 10 Liegestütze aus.
- ▶ Nach Umdribbeln eines Hütchens müssen die Spieler beim nächsten Durchgang eine Stange umdribbeln und umgekehrt.
- ▶ Die Hütchen/Stangen mit einer Finte umdribbeln (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ 6 Spieler ohne Bälle als Wandspieler hinter den Hütchen bzw. Stangen postieren. Die Ballbesitzer spielen auf das Trainerkommando Doppelpässe mit den Wandspielern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Beidfüßige Dribblings fordern.
- ▶ Auf das Trainerkommando mit einem deutlichen Tempowechsel um die Hütchen/Stangen dribbeln.